

# Vivre avec le cancer de la peau

*Living with Skin Cancer - French*

Apprendre à vivre avec le cancer peut être stressant. Que votre cancer soit maîtrisé ou que vous ayez besoin de continuer un traitement, vous avez probablement certaines préoccupations.



## Pendant et après le traitement

Votre médecin vous surveillera de près, que vous ayez terminé le traitement ou non, pour s'assurer que vous allez de mieux en mieux et que le cancer n'a pas récidivé. En outre, vous avez un risque élevé de développer un nouveau cancer de la peau sur une autre partie de votre corps. Assurez-vous donc de continuer à voir votre médecin.

### Quelques conseils :

- Demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devez avoir des examens médicaux.
- Demandez si vous aurez besoin de subir des tests à la recherche d'autres cancers ou pour déterminer si votre traitement cause des problèmes.
- Demandez une liste d'effets secondaires tardifs ou à long terme que vous devez surveiller.
- Demandez quels signes il convient de surveiller et dans quelles situations vous devriez consulter votre médecin.
- Avertissez votre médecin ou d'autres membres de votre équipe de soins si vous ressentez des symptômes afin qu'ils puissent vous aider à les gérer.
- Demandez un extrait de votre dossier médical et un plan de soins après le traitement.



## Rester en bonne santé

Il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire pour vous maintenir en bonne santé durant et après le traitement du cancer de la peau. Bien manger, faire de l'exercice physique et maintenir un poids sain contribuent au mieux-être. Les comportements sains peuvent aussi réduire votre risque de développer d'autres cancers.

Pour réduire votre risque d'avoir un nouveau cancer de la peau ou pour permettre de le détecter à un stade précoce :

- Protégez-vous contre une exposition excessive au soleil.
- Ne consommez pas de tabac. Si vous fumez du tabac, essayez d'arrêter.
- Examinez votre peau au moins une fois par mois. Examinez le site du cancer à la recherche de tout changement. Recherchez également des changements ou de nouvelles taches sur le reste de votre peau.
- Programmez régulièrement des examens de la peau chez votre médecin. Les cancers de la peau détectés à un stade précoce sont souvent plus faciles à traiter.

N'oubliez pas de vous soumettre à un dépistage pour d'autres types de cancers et de problèmes de santé.



## Gérer ses sentiments

Avoir un cancer peut mener à des sentiments d'inquiétude, de tristesse ou d'anxiété. Ces sentiments sont normaux. Il existe des ressources pour vous aider à y faire face.

- N'essayez pas de gérer vos émotions tout(e) seul(e).
- Parlez de vos sentiments, quels qu'ils soient.
- C'est normal de se sentir triste ou déprimé de temps en temps. Parlez à quelqu'un si vous vous sentez triste plus de quelques jours d'affilée.
- Restez actif et maintenez des habitudes de vie saine.
- Faites des choses qui vous plaisent, comme prendre un bain chaud ou une sieste ou manger un plat préféré.

- Allez au cinéma, au restaurant, ou à un événement sportif, si votre médecin vous y autorise.
- Obtenez de l'aide pour les tâches ménagères.

Pensez à demander à d'autres personnes de vous aider ou de vous soutenir. Vous pouvez faire appel à votre famille et à vos amis, à des groupes religieux ou à un membre du clergé. Certaines personnes trouvent utile de parler avec d'autres personnes qui ont vécu la même chose, en joignant un groupe de soutien. Et certaines personnes se tournent vers une consultation individuelle. Parlez à votre équipe de soins de ce que vous ressentez. Elle peut vous aider à trouver le type de soutien qui vous convient.

Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir de l'aide au quotidien et un soutien, appelez l'American Cancer Society au numéro **1-800-227-2345** ou visitez notre site Internet : **[www.cancer.org/skincancer](http://www.cancer.org/skincancer)**.  
Nous sommes là pour vous.

